

# COVID-19 Resumen del Manual de Cuidado Infantil

---



CORONAVIRUS  
UTAH.GOV

# COVID-19 Manual de cuidado Infantil

Este manual es para los establecimientos de cuidado infantil incluyendo:

- Establecimientos de cuidado
- Establecimientos de cuidado por hora
- Programas fuera del horario escolar
- Jardín preescolar comercial
- Casa de familia con licencia
- Programas aprobados con excepción de licencia (LE) por DWS (Departamento de Servicios Laborales) Hogares de familia, amigos y vecinos aprobados (FFN) por DWS
- Proveedores exentos de licencia del DSM
- Proveedores exentos de licencia
- Proveedores registrados con licencia para el cuidado de niños



## ¿Qué sucede si un niño o empleado sale positivo a COVID-19?

Usted debe aislarse inmediatamente si el resultado de la prueba de COVID-19 es positiva. Esto significa quedarse en casa, excepto para recibir atención médica. No deben ir al establecimiento de cuidado de niños ni al trabajo.

Aíslese hasta que:

- No tenga fiebre durante 24 horas, y
- sus síntomas respiratorios hayan mejorado durante 24 horas, y
- hayan pasado al menos 10 días desde que se enfermó por primera vez.
- Si usted no tuvo síntomas, debe aislarse durante 10 días, a partir del día en que se hizo la prueba.



Usted es contagioso y puede propagar el virus a otros a partir de los 2 días antes de tener síntomas, hasta que termine su periodo de aislamiento. Si nunca tuvo síntomas, usted es contagioso a partir de los 2 días antes de que se hiciera la prueba de COVID-19. Cualquier persona que estuvo en contacto cercano con usted durante este tiempo fue expuesto a la enfermedad.

# ¿Qué sucede si un niño o empleado es expuesto a alguien con COVID-19?

Contacto cercano<sup>1</sup> significa que una persona estaba a menos de 6 pies o 2 metros (aproximadamente 2 largos de brazo) de alguien que salió positivo a COVID-19, durante un total de 15 minutos o más, en un periodo de 24 horas.<sup>2</sup> También puede tener una exposición por contacto cercano si:



Por un total de 15 minutos

- Cuidó a alguien en casa que está enfermo con COVID-19.
- Tuvo contacto físico directo con la persona que tiene COVID-19 (la abrazo o beso).
- Compartió utensilios para comer o beber con la persona que tiene COVID-19.
- La persona que tiene COVID-19 estornudó, tosió o de alguna manera le propagó gotitas respiratorias.

## ¿Qué debo hacer si estuve expuesto al COVID-19?:

Si nunca se puso la vacuna contra el COVID-19

Póngase en [cuarentena](#) en su casa y [hágase la prueba](#) de COVID-19.

Si está **parcialmente vacunado**. Esto significa que han pasado menos de 2 semanas desde que recibió la última dosis de la vacuna contra el COVID-19:

Póngase en [cuarentena](#) en su casa y [hágase la prueba](#) de COVID-19.

Si usted está **completamente vacunado**, significa que han pasado, por lo menos, 2 semanas desde que recibió su última dosis de la vacuna contra el COVID-19:

[Hágase la prueba](#) de COVID-19. No necesita hacer una cuarentena en su casa, pero debe usar una mascarilla cuando está alrededor de otras personas, por 10 días, después de haber sido expuesto. Aíslese en casa y [hágase la prueba](#) nuevamente si tiene síntomas de COVID-19, dentro de las 2 semanas de haber estado expuesto.

Si han pasado **menos de 180 días** desde que salió positivo en la prueba de COVID-19:

No tiene que hacer una cuarentena en su casa, pero debe usar una mascarilla cuando esté alrededor de otras personas, por 10 días, después de haber sido expuesto. Aíslese en casa si tiene síntomas de COVID-19 dentro de las 2 semanas de haber sido expuesto. Los CDC y el Departamento de Salud de Utah recomiendan que usted no se vuelva a hacer la prueba, si han pasado menos de 90 días (cerca de 3 meses) desde que salió positivo en la primera prueba de COVID-19. Sin embargo, si han pasado entre 90 y 180 días (entre 3 y 6 meses) desde que salió positivo en la prueba, debería hacerse la [prueba](#), nuevamente.

If it's been **more than 180 days** since you tested positive for COVID-19:

Póngase en [cuarentena](#) en su casa y [hágase la prueba](#) de COVID-19.

1 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

2 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>

# ¿Cuánto tiempo tienen que permanecer en cuarentena los niños y los empleados?

Se puede terminar la cuarentena:

- **10 días después de haber sido expuesto**, si no tiene síntomas de COVID-19 y no se hizo la prueba. Puede terminar su cuarentena 10 días después de la última vez que estuvo en contacto cercano con una persona cuya prueba salió positiva.
- **7 días después con una prueba de resultado negativo**. Puede hacerse la prueba el día 7 de su cuarentena. Puede terminar la cuarentena si su prueba sale negativa y no tiene ningún síntoma de COVID-19. Debe esperar, por lo menos, 7 días para hacerse la prueba. La prueba puede ser una PCR o una prueba rápida de antígeno. Debe continuar la cuarentena hasta que reciba los resultados.



**Cualquier persona que ha sido expuesta al virus debe prestar atención a los síntomas hasta que hayan pasado 14 días desde que fue expuesto, aún si han regresado al trabajo.** Es importante que siga prestando atención a sus síntomas y tomar las medidas de precaución que se encuentran en la página 6.

---

## ¿Si un niño o empleado vive con alguien que tiene COVID-19, ¿cuánto tiempo tiene que permanecer en cuarentena?

Los niños o empleados que viven con alguien que salió positivo en la prueba del COVID-19, son considerados contactos domésticos. **Los contactos domésticos tienen un riesgo más alto de infectarse con el virus.**

Los niños o empleados que tienen un contacto en el hogar deben hacer una cuarentena de 10 días, desde la última fecha de exposición a la persona que salió positiva en la prueba, a menos que estén totalmente vacunados o salgan positivos en la prueba de COVID-19, dentro de los últimos 180 días. **Deben terminar completamente la cuarentena de 10 días, aun si no tienen síntomas o la prueba salió negativa.**



Puede ser muy difícil mantenerse aislado de las personas que tienen COVID-19 y que viven en su hogar. Las personas que conviven con una persona que ha salido positiva en la prueba de COVID-19 pueden tener exposiciones continuas y pueden necesitar una cuarentena de más de 10 días. Cada vez que un contacto doméstico entra en contacto cercano con una persona que es positiva mientras es infecciosa, su cuarentena comienza de nuevo.

# ¿Qué sucede si los niños o empleados son expuestos a COVID-19, después de salir positivo en la prueba?

Si han pasado menos de **180 días** (cerca de 6 meses) desde que salió positivo en la prueba de COVID-19, no tiene que hacer una cuarentena nuevamente. Sabemos que hay una posibilidad de que las personas se vuelvan a contagiar. Los CDC y el Departamento de Salud de Utah recomiendan que no se haga la prueba nuevamente, si han pasado **menos de 90 días** (cerca de 3 meses) desde que salió positivo por primera vez en la prueba de COVID-19, debido a que las personas seguirán saliendo positivas, aunque ya no contagien el virus a los demás. Sin embargo, si han pasado **entre 90 y 180 días** (3 a 6 meses) desde que salió positivo, debe hacerse la prueba nuevamente entre 5 y 7 días después de haber sido expuesto.



## Debe seguir estas pautas durante 14 días a partir de la fecha de su última exposición:

- Verifique los síntomas de COVID-19 todos los días.
- Use una mascarilla cuando esté cerca de personas con las que no conviva.
- Si se enferma o tiene síntomas de COVID-19, aíslese y llame a un médico o proveedor de atención médica para determinar si debe hacerse la prueba de COVID-19 de nuevo.



# ¿Cambian estas normas si una persona está vacunada?

Se considera que usted está completamente vacunado si han pasado 2 semanas desde su última dosis de la vacuna contra el COVID-19. Las personas totalmente vacunadas no necesitan hacer una cuarentena y pueden continuar trabajando, ir a la escuela y participar en eventos. Ahora, los niños de 5 años o más pueden ser vacunados contra el COVID-19. Sabemos que hay una posibilidad de que las personas vacunadas se contagien de COVID-19 (conocidos como casos de infección en vacunados) y contagiar a otras personas; para estar bien seguros recomendamos que las personas vacunadas se hagan la prueba de COVID-19 entre 5 y 7 días después de haber sido expuestos.

# Precauciones de seguridad para las personas que han sido expuestas a alguien con COVID-19

- Todos los días, verifique si tiene síntomas de COVID-19; tómese la temperatura si es posible. Si no tiene un termómetro, verifique si su piel está enrojecida y caliente. Puede descargar un folleto muy útil llamado "Qué hacer si está en cuarentena o aislamiento", en: <https://coronavirus.utah.gov/protejase/>.
- Quédese en casa alejado lo más posible de las otras personas. No vaya a la escuela, el trabajo, a las actividades extracurriculares, servicios religiosos, reuniones familiares u otras actividades hasta que termine su cuarentena. Solamente salga de su casa si es necesario.
- Use una mascarilla cuando esté entre otras personas o si tiene que salir de su casa por razones médicas.
- Limite la cantidad de visitas en su hogar. Esto es especialmente importante si usted o alguien que vive con usted tiene un alto riesgo de contraer enfermedades graves por COVID-19.
- Limpie las superficies que toca frecuentemente (teléfonos, manijas para abrir puertas, interruptores de luz, manijas para descargar el inodoro, las llaves de agua, mesadas y cualquier otra cosa de metal).
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia. Si no tiene agua o jabón, use un desinfectante con base de alcohol, con por lo menos 60% de alcohol.
- Abra las ventanas para aumentar la circulación de aire y la ventilación en los cuartos.
- No comparta los utensilios para comer con otras personas.
- No comparta sus artículos personales como los cepillos de dientes con otras personas.

